



**UNCISAL**  
Universidade Estadual de  
Ciências da Saúde de Alagoas



**Método  
CTM3**  
Prof.ª Dra. Almira Alves

# Manual ..... **Envelhecimento Saudável**



**2022**





**UNCISAL**  
Universidade Estadual de  
Ciências da Saúde de Alagoas



**Método  
CTM3**  
Prof.ª Dra. Almira Alves



# **Manual sobre envelhecimento saudável**



**Autores**

**Thauan Narciso de L. Ferro**

**Dra. Almira Alves Santos**

**Dra. Ana Carolina R. G. Ferreira**

**Dra. Heloísa Helena M. Bandini**



# APRESENTAÇÃO

Ultimamente o idoso tem vivido cada vez mais, devido aos hábitos saudáveis adquiridos no dia a dia.

Envelhecer com qualidade de vida depende de alguns fatores, como autonomia e independência por meio da segurança, proteção, lazer, boas condições de moradia, favorecendo assim, a inclusão do idoso socialmente.

Dessa forma, este manual educativo objetiva contribuir para a saúde da pessoa idosa orientando sobre a importância da atividade física para promoção da saúde.



# DESENVOLVENDO UMA VIDA ATIVA E SAÚDÁVEL

Uma boa qualidade de vida é o caminho para o envelhecimento ativo e saudável, entretanto temos que nos preparar durante toda a vida.





# ATIVIDADE FÍSICA

.....

Ao se exercitar a qualidade de vida melhora aos poucos, como também te mantém mais ativo e saudável para encarar o envelhecimento.



## ATENÇÃO!

Antes de iniciar qualquer atividade física é importante procurar orientação médica e realizar atividade física com orientação profissional



# BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA



- Deixa a musculatura mais saudável;
- Melhora os movimentos;
- Diminui o risco de queda;
- Melhora da postura, sono e autonomia;
- Previne e controla a hipertensão e a diabetes.



# QUAL ATIVIDADE FÍSICA O IDOSO PODE FAZER?

O ideal é que pratique a atividade física que seja do seu agrado, que dê satisfação e que possa ser incluída em sua rotina diária.

## Dicas!

- Caminhada;
- Corrida;
- Natação;
- Hidroginástica;
- Pilates;
- Danças;
- Musculação.



# HÁBITOS PARA O ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

.....

Realizar atividades que estimulem o cérebro é importante em qualquer fase da vida, através delas somos capazes de compreender e enfrentar situações do nosso dia a dia.



Com o processo de envelhecimento o cérebro sofre perdas, por isso é importante realizar atividades que possam contribuir para a conservação da memória, fortalecimento das habilidades e, sobretudo, manter o idoso ativo.





# HÁBITOS PARA O ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

.....

## DICAS!



Escute música



Leia livros,  
revistas, jornais...



Jogue quebra-cabeça,  
palavras cruzadas etc



Faça trabalhos manuais



Resgate habilidades  
antigas



# HÁBITOS PARA O ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

.....



**DICAS!**



Melhore sua participação social através de reuniões e encontros;

Mantenha alimentação saudável.





# ALIMENTAÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA

Ter uma alimentação regrada é uma aliada da atividade física para manter uma vida saudável.

O cuidado com a alimentação é importante para a manutenção da saúde e a prevenção de doenças.

## VOCÊ SABIA?

O Nutricionista é o profissional ideal para realizar seu plano alimentar!





# ALIMENTAÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA

Melhora de hábitos para uma alimentação adequada e saudável:

- Realize no mínimo três refeições diárias (café da manhã, almoço, e jantar) e, quando necessite, lanches saudáveis no intervalo das refeições.



- Dê preferências a alimentos naturais;



- Inclua frutas, legumes e verduras em todas as refeições ao longo do dia;





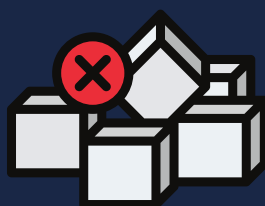
# ALIMENTAÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA



- Beba água mesmo sem sentir sede, de preferência no intervalo das refeições;



- Evite bebidas açucaradas ( refrigerantes, sucos industrializados), bolos, biscoitos recheados, doces, sobremesas doces e outras guloseimas como regra de alimentação;



- Realize as refeições em companhia, sempre que possível.



# LAZER E ATIVIDADE FÍSICA

Para a pessoa idosa, o lazer tem um papel fundamental para estimular a comunicação, o compartilhar de experiências, melhora da autoestima, contribuir para a diminuição de problemas psicológicos, estimular a comunicação.



## DICA!

Sempre que possível planeje atividade de lazer para diminuir o tempo ocioso. Durante o lazer respire fundo e guarde memórias olfativas.



# LAZER E ATIVIDADE FÍSICA



Divirta-se



Desfrute dos  
momentos



Alegre-se



# LISTA DE HÁBITOS SAUDÁVEIS



Seu dia a dia pode ser mais bem aproveitado com a presença de hábitos saudáveis, então:

**Pratique atividade física regularmente;**

**Alimente-se bem e dê preferência a alimentos saudáveis;**

**Ouça musica, cante, dance, divirta-se;**

**Mantenha sua fé nutrida;**

**Ponha uma atividade de lazer no mínimo uma vez ao mês;**





# LISTA DE HÁBITOS SAUDÁVEIS

.....

Seu dia a dia pode ser mais bem aproveitado com a presença de hábitos saudáveis, então:



**Abandone vícios ( tabagismo, alcoolismo);**

**Abandone atitudes sedentárias;**

**Visite regularmente o Geriatra;**

**Preserve amizades e sempre que possível faça novas amizades;**

.....



# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

VERAS; CALDAS. Promovendo a saúde e a cidadania do idoso: o movimento da terceira idade. **Ciênc Saúde Coletiva** 2004.

RAMOS, L. R.; SANTOS, C. A.; ROSA, E. C. & MANZOCHI, L. H. Perfil dos idosos residentes na comunidade no Município de São Paulo, segundo o tipo de domicílio: O papel dos domicílios multigeracionais. In: A População Idosa e o Apoio Familiar. **Fundação SEADE, org.**, 1991.

BRASIL, Ministério Da Saúde, **Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa.** Brasília: Ministério da Saúde. 2015.

ZUMIRA, Elisa. **Enfermagem Gerontológica: Atenção á Pessoa Idosa.** São Paulo: Editora SENAC São Paulo, 2007.

COSTA, M. F.; BARRETO, S. M; GIATTI L. Condições de saúde, capacidade funcional, uso de serviços de saúde e gastos com medicamentos da população idosa brasileira: um estudo descritivo baseado na Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios. **Caderno de Saúde Publica**, 2003.



# **SOBRE OS AUTORES**

## **Thauan Narciso de Lima Ferro**

Mestrando da Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas - UNCISAL

## **Almira Alves Santos**

Professora titular da Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas -UNCISAL

## **Ana Carolina Rocha Gomes Ferreira**

Professora adjunta da Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas -UNCISAL

## **Dra. Heloísa Helena Motta Bandini**

Professora titular da Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas -UNCISAL

